

## 桐原醸造新聞

2016年12月号

いつもご注文ありがとうございます。今年ももう最後の月になりましたが、年の瀬を迎える準備はできていますでしょうか？ 大掃除やクリスマス、おせち料理の用意など、何かと体力が必要な年末です。栄養のあるものを食べて、元気に乗り切りましょうね。

今日はとろろ芋のお話です。山芋、長芋、大和芋などがありますが、一体違いはなんなののでしょうか？

- ・山芋は、山で自生する自然薯のことで、日本原産で風味がよく粘り気が強いです。
- ・長芋は中国原産で、日本でも栽培されています。とろろとして食べられることもありますが、山芋と比べると水分が多く粘り気が弱いため、歯ざわりの良い短冊切りが合います。
- ・大和芋も中国原産ですが、粘り気が強いので、お好み焼きのつなぎにしたり、揚げ物や炒め物にも適しています。

天然の山芋が一番高級品なのですが、これらはすべてヤマノイモ科の仲間で、どれも栄養満点です。山芋には酵素が多く、ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれています。そして、ネバネバ成分のムチンがタンパク質の吸収を向上させ、疲労回復に役立ちます。（ムチンは熱に弱いので、ムチンを積極的に摂りたい時は、生で食べましょう。）そのほかにも、消化促進効果、若返り効果、アルツハイマーや糖尿病の予防、改善など、実にさまざまな効果がありますので、積極的に食べるようにしたいですね。

今日のレシピは、大きな山芋を生で食べるのに飽きた時にほっこりできる、卵の入らない優しい茶碗蒸しです。

### ベジタリアン茶碗蒸し 2人分



材料・木綿豆腐80g・山芋100g・だし70ml・塩 軽くひとつまみ・しめじ30g・インゲン4本・人参15g・醤油小さじ2・みりん小さじ2・だし100ml・生姜少々・葛粉か片栗粉小さじ1

作り方・蒸し器を用意しておく。豆腐、長芋、だし70ml、塩をミキサーで滑らかにしたものを2つの容器に分け入れ、10分蒸す。その間に餡を作る。人参は薄切りにし、しめじをほぐし、インゲンは軽く蒸しておく。醤油、みりん、だし100mlを一煮立ちさせたら、弱火で人参としめじを煮る。柔らかくなったら切ったインゲンを加える。葛粉か片栗粉を小さじ1の水で溶き、流し込んでとろみをつける。蒸し器から出した茶碗蒸しに餡をかけ、すった生姜をのせて出来上がり。

\*蒸している最中は膨らみますが、蒸し器から出すと元に戻るので安心してください。

本年中はたくさんの御注文をいただき、誠にありがとうございました。  
何かと忙しい年末ですが、体に気をつけて良いお年をお迎え下さい。